



## 李嘉诚的心理“美容”

□余小元

李嘉诚在越是繁忙时,越是常用闭目养神、提神醒脑的“绝招”。

李嘉诚是香港著名实业家,现年过八旬仍精神矍铄,思维敏捷。他说:“健康就好比堤坝一样,如果快要崩溃了再做补救,花费多少人力物力都可能救不回来。”

李嘉诚透露自己的健康心得是:每天早上6时起床,做一个半小时的运动,包括打高尔夫球、游泳或跑步,并且持之以恒,生活极有规律。再就是节制饮食,他不吸烟,不饮酒,一切以清淡为主,少吃肉,平时喜欢青菜白饭,就是吃鱼也只吃一点小鱼,而且是最便宜的那些,即港人俗称的“鲱鱼”。

另外,李嘉诚还有个闭目静养的习惯。现代研究证明,人脑是“元神之府”,主管思维,眼睛则是大脑直接的“外显物”和“心灵的窗口”。在我们眼球那小小的视网膜上,布满了密密麻麻、数量上亿的神经元。从一物体的光进入眼睛,到大脑识别这一物体,只需1/500秒的时间。眼睛的这种神奇结构和功能,及其与大脑的直接联系,使得明亮的双眸成为大脑信息的主要源泉。人脑近一半信息来自视觉,因而只要闭上双目,就几乎阻断了来自视觉信息对大脑思维活动的干扰刺激,这正是人们闭目养神一二十分钟后,顿觉精神焕发的道理所在。所以李嘉诚在越是繁忙时,越是常用闭目养神、提神醒脑的“绝招”。这种“静养”与每天早上的“动养”相结合,铸就了他八旬健康的秘诀。

人们总以为豪富们生活奢华,补品当饭,恰恰相反,他们合理的简朴是常人难以想象的。当下在巨富中流行的是“斗寒”,戴几十元一只的电子表,吃十几元一顿的蔬菜糙米,而身体却一个比一个硬朗。李嘉诚作为一个超级富豪,生活是十分简朴的。他说,“就我个人讲,衣食住行都非常简朴、简单,跟三四十年前根本就是一样”。他巡察工地,和建筑工人同吃大众盒饭,照样吃得津津有味。他唯一的运动嗜好是打高尔夫球,每天都要去玩几杆,而且亲自驾车去,他说自己驾车可锻炼注意力和灵敏度。

李嘉诚自己处处克勤克俭,但对社会却慷慨乐善。他大小捐赠不计其数,其中最大的手笔就是出资8亿多港元,创办了现代化的汕头大学。他到汕头大学开会吃了几片饼干都要付钱,认真的态度令汕头师生深为感动。他说,慈善是我的精神寄托和精神养生。

勤奋、坚毅、简朴、慈善,这就是李嘉诚健康长寿而永葆活力的养生文化之底蕴。同时,也是他心理“美容”之秘诀。

# 雪地靴久穿伤脚是真的吗？

□记者谢邹翔

雪地靴,最早起源于澳大利亚。后来,看似笨笨的卡通外形雪地靴,在全世界刮起一阵流行风。一到冬季,在脚上套上一双雪地靴,已成为寒冷季节的标志性潮流物品。近来,人们对于雪地靴导致足部疾病的说法越来越多,我们要怎样做才能让时尚与健康两不误呢?

### 雪地靴久穿伤脚属实吗

雪地靴久穿会伤脚!“山寨”雪地靴若穿6个月以上,脚部、脚踝、髋部等会出现问题,甚至可能致残,造成畸形。这是近日记者从网络上看到的说法。雪地靴久穿伤脚是真的吗?记者咨询了浙江省人民医院骨科夏主任。

夏主任说,目前市面上绝大多数雪地靴底没有弧度,不能支撑足弓,不符合人体工程学原理。人们开始穿着虽然舒服,但时间一长反而会觉得很累,并不适合于走长路或户外运动。穿雪地靴耗能较多,时间久了,肌腱与脚底的筋膜都得不到充分休息,容易引发肌腱炎和筋膜炎,但网传的“致残”可能性不大。平时穿1~2个月,对人们的影响并不大。

“在临床上,穿雪地靴扭伤脚的,确实比穿高跟鞋扭伤得还多。”夏主任告诉记者,从医院目前接诊的病例看来,短期穿雪地靴还远不足以造成脚部畸形。穿雪地靴和穿拖鞋的道理有几分相像,多穿容易导致女孩子的身材不够挺拔。

记者了解到,UGG品牌公司曾承认,他们出产的这种雪地靴虽然非常舒适,但不能和运动鞋相比,不适于长期走路。

夏主任还特别提醒,雪地靴穿久了得脚气的可能性倒是很大。所以,人们切勿天天穿同一双靴子,注意经常晾晒鞋子,尽量穿着透气性好的袜子,以避免真菌在潮湿的环境滋生。另外,儿童足部发育尚未完全,尤其不适合穿着雪地靴。

### 你在穿哪种材质的雪地靴

雪地靴如此受欢迎,主要是它的保暖性。雪地靴保暖性的好坏取决于原材料的材质。目前国内市场各种版本各种材质的雪地靴(从高到低排序),主要分以下几种。

纯正澳洲羔羊皮毛一体材质。直接进口澳洲羔羊皮毛一体原料加工的雪地靴,是目前市场上最贵的,市场售价一般在800元以上。目前市场上仅有UGG Australia、Jomvox、Aukoala等知名高端品牌坚持采用该材质。

国产出口1级皮毛一体材质。这种雪地靴的皮质均匀厚实,毛质厚实软滑,闻上去隐约有羊毛特有的清香。这种材质的雪地靴具有透气、保暖、防潮等优点。

精选牛皮+澳洲进口优质羊毛(澳毛)材质。这种材质为CGM excellent专用:精选牛皮均匀厚实,防寒透气;里毛,采用澳大利亚进口A级羊毛。穿上这样的雪地靴,脚感保暖透气。

国产内销2~3级羊毛一体材质。虽然是采用“皮毛一体”的材质,但毕竟是2~3级羊皮毛,皮质比较软薄、羊毛稀疏。有的只有靴筒外围为羊毛,鞋头为化纤毛。

牛皮面+人造丝光毛(化纤毛)材质。这种材质市面上最多,但是保暖性以及透气性都不是太好。这一类材质制作的雪地靴,极易导致脚气。

### 如何选靴有诀窍

首先,要选皮毛一体。真假羊毛的辨别,就是用打火机烧的方法。真毛是燃烧不起来的,烧过的毛一揉搓为粉末状,有点头发烧焦的味道,而人造毛,则会有一股塑料烧糊的刺鼻气味。如果里面有硬硬的纤维,那可能就是羊毛和人造毛混纺而成的。

其次,UGG等知名雪地靴价格昂贵,因此廉价雪地靴仿品非常多,特别是网购的雪地靴,价钱从几十元到上千元不等。一般来说,雪地靴的价格与鞋子的质量还是成正比的。消费者尽量选择到正规的门店或商场购买。

第三,选择合适的码数。正常穿着,请按正常码数购买。如果需要加鞋垫或者内增高的,就一定要买大一码的了。很多人不喜欢雪地靴加鞋垫,或干脆不穿袜子,其实从卫生角度或者舒适度来讲,还是加个鞋垫更好。



一穿上那件蓝白方格子的旗袍,我就觉得自己就是为了穿旗袍而生的。

已经记不得是在一次什么时尚活动中,抽奖时我很幸运地抽得了一等奖,奖品就是这件旗袍。并由此认识了做旗袍的人,一对心灵手巧的孪生姐妹叶建英和叶丽英。她们从小跟有着一手做旗袍精湛技艺的奶奶生活,深受中式服饰艺术的熏陶。她们小时做得最多的游戏就是用奶奶裁剪下来的碎布替布娃娃做衣裳,都是中式的。有了与生俱来的热爱,再有了奶奶悉心的传授,叶氏姐妹从会捏针线的年纪开始,就学会了盘扣、缲边和简单的裁剪、缝纫。因此,那份深厚的旗袍情结就这样一点一滴地刻进了她们的骨子里。

从那时起,我知道了,她们姐妹开的那间服装店里挂满了各种各样的旗袍。认识她们也认识了自己潜意识里的那份深厚的旗袍情结,以及那种刻骨铭心的旗袍心态。

穿上旗袍之后,我就会很刻意地配上连裤丝袜和细高跟鞋的皮鞋,会很刻意地梳理整齐头发(当然最好是把头发盘成一个精致的发髻,可惜我不会)。旗袍让人学会精致,无法随意。当然这一份精致不仅仅是表面上的装束,而是从心底里唤醒了我为一个女人所有的柔情:走路从容不迫了,说话的声音变得轻柔了、语速放慢了,抬手举足之间都是女人的柔媚。

# 中性风劲吹2015



□赵民

随着人文主义的复兴,人们追求自由和个性化,反抗权威专制和世俗束缚,这种思想在时尚上最直接的体现就是中性美的流行。中性美带着挑战世俗的精神一路走来,至今不衰。如今,中性装扮已经演变成女性硬朗有主见以及柔情暖男的表现。

时装和各种时尚风向标中的文化审美一样,无显著性别特征、男女皆适用的中性风将依然。2015年,中国时装将继续颠覆传统观念中男性需表现出稳健、庄重、力量的阳刚之美;女性则应该带有娴熟、温柔、轻灵的阴柔之美。

### 女装以极简、休闲、女汉子为主题

两件套造型将成为易于穿脱的职业装重点单品,轮廓简约分明,装饰性细节风格也极简。简约线型和休闲西装造型略带运动风,更具休闲气质和潮流感,很大程度上受到了韩国女装市场影响。清爽、平滑、流动感面料是主打。涤纶纶纱十分适合正装,不易起皱,便于保养。时尚中性色增添了潮流感,也是大众化个性色彩,适合早春女装,轻松打造混搭或叠搭廓形。

风衣也是持续流行的重点单品,巴宝莉等传统英国品牌是风衣的时尚领军者。风衣在中国得到了新的诠释,是早春换季时节的职业装主打单品。稍宽松的垂坠感廓形弱化了正装感,混纺棉布、粉色、蜡笔粉彩色,风格画印花效果极佳。

西裤套装是2015春夏中国女装的个性单品。浅色调蜡笔粉彩色最具新意,白色或湖蓝色的核心色印花棉布也尤为别致。利落的紫红色和芒果色用于单排扣修身款,打造醒目时尚造型。紧身及踝长裤或宽松慵懒长裤与稍宽松夹克搭配是早春时节最佳西裤套装造型。

短裤西装套装是主题趋势继续发展,短裤替代了截短式长裤,成为中国炎炎夏日的必备单品。运

分工。其间,对“特巡”区段的隐患进行了彻底排查,并运用红外测温仪对重点测温区段的导线与金具连接点等处进行测温,发现的问题进行重点分析,列入检修计划。通过本次特巡,及时掌握了线路运行状态,为电网迎峰度冬、下一步综合检修打下坚实基础。

韩磊 乐艳

检、安监等部门专业人员全程监督考评,经过6个小时的激烈角逐,孙卫忠、谢铨、叶国洪分获个人全能前三,寿昌配电运检组、梅城配电运检组、带电作业组获得团体前三甲。本次比赛涌现出很多技术能手,既检查了员工的理论知识,又提高了实际操作水平,为配电运检专业整体水平提升起到了积极的促进作用。

陆凯华 唐衍

3
浙江工人日报

时尚·美装

2015年1月7日 周三

gjs1962@sohu.com

电话:88865121

责任编辑:郭建生

也许,穿旗袍不能让所有的女子变得美艳,但多少会让女人增添几许古典韵味,或者几分高贵气质,至少也会有一抹温婉与恬静之态。她的眼角眉梢写着盈盈的笑意,“回眸一笑百媚生”;或者神情间蕴结着淡淡的哀愁,是从戴望舒的《雨巷》里走出来的那位撑着油纸伞、丁香一样结着愁怨的姑娘。那份绵绵的韵味,那种欲语还休的含蓄,让人回味无穷。女人如水,旗袍如丝,一个温婉、妩媚的旗袍女子,会让我们想起一方刚刚从清水中捞出来的水淋淋的柔软的缎子。

如果,我们看到大街上走来走去的女子们,又穿上了旗袍,这不同于商场或者外场合时的礼节性包装,也不仅仅是一种怀旧或者是复古的时尚,那是意味着一个太平盛世的休闲时代的真实生活状态。

其实,一个女子,重要的不是她是否穿着旗袍,而是有没有旗袍的心态。一个真正的旗袍女人,和职场上风风火火、大刀阔斧,常常忽略自己性别的女人不同:她应该是女人中的女人,特别在意从心底里去感受那种做女人的感觉,不管生活有多么凝重,工作有多么繁忙,她都不会忘记给自己保留一片女人特有的柔情天空,在那方天空里可以体会黛玉葬花时的那种伤春悲秋、自怜自爱的细腻情怀;感受旗袍中的张爱玲那种剪不断理还乱、丝丝缕缕的古典情愁,那份忧郁和伤感,是一种闻得到的花香,看得见的孤傲身影。

只有当拥有有旗袍心态的女人穿上旗袍的时候,才会达到人与人合二为一的境界,才能真正构筑成一个完美的女人。这就是旗袍教会我的一个道理——如果多一份旗袍心态,我们还会时常看见刀光剑影的拼杀、和硝烟弥漫的战争么?

用流动感面料的及膝短裤最具新意。传统短裤与长款夹克搭配,里面配以薄纱拼接的蕾丝上衣或网面上衣,这样的造型也十分新潮。

无结构款夹克,清爽的线型塑造了箱型廓形。柔和肩线是关键,及臀的比例十分适合中国女装,截短式衣袖在春季强化了半袖式上衣的效果。

极简风格连衣裙,袖长及上臂中部,运用T恤式剪裁,呈现出运动风。顺色纹理面料运用于职业装连衣裙。彩色面料及立体处理为单品增添新意。

不对称下摆连衣裙则将轻盈棉布或丝光棉混纺面料用于不对称下摆连衣裙,效果极佳,廓形略微斜裁。此廓形让裙装从日间装束领域步入了晚装领域。

半袖式上衣的简约箱型剪裁和遮盖上臂的半袖是中国女装的重要廓形。混纺丝光棉和涤纶纶纱打造了清爽外观。衣长刚刚至腰部以下或及臀。新颖衣袖或弧形下摆以简单的方式使运动风廓形焕然一新。孔眼或镂空增添了装饰效果。

一件式裙、裤装是中国女装休闲装主打单品,百搭连衣裙和连衣裤轻松打造时尚造型。

有着柔和手感的天然纤维混纺面料,是用于易穿脱的休闲廓形的重要面料,打造了运动、休闲风。褪色效果印花、精美薄纱及蕾丝颇为新颖,水洗表面强化了此类外观效果。

衬衫连衣裙和直筒裙也是春夏休闲必备。还有男友式T恤也将成为主题休闲装。假小子式的度假风超短裤也将为休闲女装增添几分女汉子气概。

### 男装有点粉、有点花、有点女绅士

现代男装在寻求突破的道路上,曾经在女装男穿方面引起过轩然大波,把女装元素直截了当放到男装款式上还是有点太娘而遭受诟病。于是设计师们收敛地把柔美气质逐渐融入男装里,除了细腻的细节或者裁剪以外,马卡龙般的粉嫩姿态开始入侵本春夏男装色彩中,阳刚气息与甜心色调的极端分化融合,呈现实用主义与浪漫主义的冲突美学。

2015年春夏,男装呈现出更缤纷更丰富的设计效果,而印花作为最有利于表达设计感的方式,为传统的男装带来不少活力和亮点。本季男装的印花图案从各个方面汲取灵感,克里斯托弗·凯恩继上一季实验性印花之后,又把男装带到图书馆,从各类书籍中汲取灵感并创造出页面堆叠式的视觉效果;潮牌KTZ则念上富有历史感的邮票,将邮票轰炸式地渲染在整套服装上;第二次则从波普艺术和多色迷彩中获取灵感,带来琳琅满目的印花图案。

职业男性在自身的领域发挥着重要的职能作用,2015年的职男也誓死要在自己的小宇宙来个大爆发。都市水手在潇洒自由的蓝白相间线条中融入精致剪裁与细节,打造现代都市新水手形象;花哨绅士顺应男女概念混淆的趋势,在正式廓型中印染绚丽的花样图案,让绅士也来“骚”一把;狩猎旅者呈现对传统沙滩装的全新演绎,以更为街头休闲的风格勘探旅者的探险生活;运动硬男深入了解超凡运动的潜在能量,技术工艺与科技面料带来超现实未来主义。

总之,2015年的男装呈现出更缤纷、更丰富的设计效果,明亮的图形印花有别于传统的男装面料花纹,有涂层衬衫、印有图案的棉质短裤、夏季皮草、彩虹光谱皮夹克等。配饰、穿搭等字眼也在时装男界大行其道,如伪运动型的棒球帽,装饰性的有色透明眼镜和星空图案的围巾等。恰恰是这种以小细节改变风格的穿搭法,最是让人佩服,也最能体现设计师以小细节出彩的细功夫。

## 乐清电力圆满完成元旦保电任务

1月4日,随着新年元旦小长假的结束,国网乐清市供电公司也顺利完成了元旦保供电任务,辖区供电运行平稳,确保了节日有序供电。

在节前,该公司未雨绸缪,精心制订了保供电方案,提前做好事故预想及处置预案,并组织对辖区公共场所及高危客户进行供用电检查,及时清理线路走廊各种安全隐患,加强对各设备配变台区进行全面检查,消除安全隐患,力保节日期间电网设备“零缺陷”运行。同时,该公司还安排了领导值班带班机制,值班人员实行24小时坚守岗位;后勤人员做好抢修物资、车辆、人员应急待命,实行24小时通讯设备畅通,一旦发生事故,随时做好应急措施。确保了该市人民和国家5A景区——雁荡山风景区的游客度过一个舒心的元旦小长假。

卢明钊

电企传真

## 新昌供电：年末电费连续11年结零

2014年12月28日17时,随着建设银行最后一户电费批扣数据的返回,浙江新昌供电公司圆满完成了2014年度电费回收100%的任务,至此,浙江新昌供电公司连续11年实现年末电费结零,今年13.93亿元电费已提前3天“颗粒归仓”。

近年来,新昌电力事业快速发展,全县销售电量从2002年的5.77亿元快速增长至2014年末的17.23亿元,电量增长近2倍。但是,在电量快速增长的同时,伴随而来的却是电费回收难度的逐年加大,为积极应对复杂多变的经济形势对电费回收产生的影响,如何确保新形势下全年电费的“颗粒归仓”,浙江新昌供电公司早预防、早部署、早准备,多管齐下,多措并举,调动全公司力量,充分发扬“千方百计、千言万语、千辛万苦”的“三千精神”,克服种种困难,终于提前完成电费回收100%的艰巨任务。

梁国汀

## 舟山供电：冬日“测温特巡”

1月4日,舟山供电公司完成渔勾1901线、渔山1905线等6条110千伏线路开展的“特巡”和冬季测温工作,以确保电网可靠迎峰过冬。

入冬以来,舟山地区温度逐步下降,电网负荷逐步攀升。为此,舟山供电公司强

化电网安全管控,加大迎峰过冬保电力度,对重点线路开展“特巡”和冬季测温工作。在工作开始前,现场负责人针对“特巡”和冬季测温工作中存在的危险因素和安全控制措施进行详细的技术交底,并做好各项准备工作,制订详细的工作方案,合理进行

选手参加比赛。

比赛共设“两座模拟10kV开关站倒闸操作”、“10kV线路配合做安全措施”及“带电作业车更换瓷瓶”3个现场操作项目。在比武现场,选手们沉着冷静、操作熟练,运

## 建德供电：配电运检技能竞赛

为提高建德配网运检队伍规范化作业水平,营造良好的学业务、比技术氛围,保障现场作业安全和提高工作质量,日前,建德市供电公司在寿昌培训基地举行了配电运检技术技能竞赛,配电运检专业60余名